食の安全安心情報　令和４年９月９日号

食事を おいしく、バランスよく

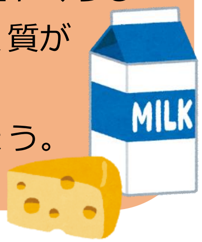
９月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です

毎日の食事に バランスプラス

で健康寿命をのばそう

毎日のくらしに withミルク

健康を意識した毎日の献立やくらしに、カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとりましょう。



おいしく減塩 マイナス２ｇ

目標は現在の摂取量から－２ｇ。
だし・柑橘類・香辛料等を上手に使って、おいしく減塩。
栄養成分表示を見て、かしこく減塩。

毎日野菜を プラス１皿

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350ｇ。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

主食、主菜、副菜は健康な食事の第１歩！

多様な食品から、体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、
毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。

大津市保健所　衛生課　食の安全推進係

〒520-0047　滋賀県大津市浜大津4-1-1　明日都浜大津1F

TEL:077-511-9203　FAX:077-522-7373　MAIL:otsu1441@city.otsu.lg.jp

HP、Twitter：　「大津市保健所衛生課」で検索！